

CROSS D'ETABLISSEMENT

Le cross d'établissement aura lieu

le vendredi 13 octobre à partir de 13h40

Les élèves externes se rendront au départ individuellement aux 4 chemins (rond point du lotissement du Bois de la Rive). Les élèves 1/2 pensionnaires iront du collège aux 4 chemins accompagnés par des surveillants à 13 h après le repas pris au restaurant scolaire.

ATTENTION

Si la dépose des enfants est possible (mise en place d'un giratoire au dessus du Fumant), **LE STATIONNEMENT SUR PLACE EST**

INTERDIT. Prévoyez 20 mn à partir de CARREFOUR MARKET pour accéder à pieds à la zone départ/arrivée. **CETTE ANNEE, PRIVILEGIEZ LA MARCHÉ EN RAISON DES TRAVAUX AU PONT DU PERTUISET.**

Convocations par catégories :

6° filles et garçons + 5° filles	13h40	Fin vers 15h
5° Garçons	14h30	Fin vers 15h45
4° - 3° filles et garçons	15h15	Fin vers 16h30

- A l'issue du parcours, il sera offert une boisson et une pomme aux élèves. Ils seront libérés sur place après LEUR épreuve.
- La présence de tous est obligatoire sauf pour les élèves dispensés par CERTIFICAT MEDICAL (inaptitude partielle ou totale). **NOUS COMPTONS AU SUJET DES INAPTITUDES SUR UNE ATTITUDE RESPONSABLE DES PARENTS.**
- les élèves viendront en tenue et apporteront un gobelet plastique, un dossard et son support distribués par le professeur d'E.P.S., 2 épingles à nourrice et une tenue de rechange. **NOUS INSISTONS SUR LA NECESSITE D'AVOIR UN GOBELET OU UNE BOUTEILLE PLASTIQUE (à jeter à la poubelle après usage).**
- Si le cross était reporté, les cours normalement prévus à l'emploi du temps auraient lieu. La date de report est fixée au vendredi 20 octobre (même lieu, mêmes horaires).
- Le classement individuel sera complété par un classement inter-classes, les 5 premiers garçons et 5 premières filles de chaque classe seront pris en compte. Le classement se fait à l'addition des places comme pour les championnats UNSS.

Les élèves bien classés seront invités à participer au cross départemental (licence U.N.S.S. et certificat médical obligatoire) . Le cross départemental aura lieu le mercredi 29 NOVEMBRE à Andrézieux et le cross académique le 13 DECEMBRE à Andrézieux.

Les parents disponibles peuvent aider à l'organisation le jour du cross : surveillance de la zone vestiaire, du parcours, buvette ou secrétariat.

Prière de le signaler à l'avance aux délégués des parents d'élèves ou aux professeurs d'E.P.S.. L'équipe E.P.S. vous en remercie.

POUR OBTENIR UNE AMBIANCE HARMONIEUSE LE JOUR DU CROSS, VOICI QUELQUES CONSEILS ET INFORMATIONS.

CONSEILS :

1. le sprint au départ est réservé aux meilleurs et **INTERDIT** aux autres
2. alimentation :
 - le repas de la veille au soir doit privilégier les sucres lents : pâtes, riz...
 - le petit déjeuner doit être le véritable premier repas de la journée
 - le déjeuner du 13 octobre doit être terminé **AVANT 13H**, ne doit pas être trop gras et doit favoriser les féculents pour faire des réserves d'énergie
 - exemple : salade de crudités - Steak grillé - pommes de terre vapeur - yaourt nature - biscuit
3. échauffement : prévoir 10 à 15 minutes de « footing » lent et échauffement des chevilles.
4. **ATTENTION ! POUR VOTRE CONFORT ET VOTRE PERFORMANCE DANS LA MESURE DU POSSIBLE, COUREZ EN SHORT ET TEE-SHIRT.**

Informations :

1. le cross du collège permet de faire courir les élèves dans une ambiance de fête sans pression particulière, tous les élèves ont un bonus de 2 points pour le cycle demi-fond à condition d'arriver dans un temps inférieur à 2 fois le temps du vainqueur ce qui est facile ; les meilleurs pourront faire le cross départemental U.N.S.S. s'ils le souhaitent.
2. les élèves qui sont déjà passés par le poste de secours, les élèves non dispensés présentant des petits problèmes de santé seront placés en fond de peloton pour éviter le sprint de départ.
3. remise des médailles le jeudi 9 novembre à la récréation de 9h50.

Bon cross à toutes et à tous

L'équipe E.P.S

En 2015-2016, une équipe de minimes garçons s'est qualifiée pour les championnats d'Académie. Cette année, plusieurs équipes peuvent le faire!